



人生100年時代を 自分の足で歩こう！

～ 今日から取り組む若々しいカラダづくり～



6/12 (水)

14:00～16:00 (開場 13:00～)

参加無料
申込不要

会場 ※裏面参照

港北公会堂 (港北区大豆戸町26-1)

定員

先着300名 (関心がある方は皆様ご参加ください)

内容

《 講師 》

一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
健康運動指導士

黒田 恵美子 氏

東海大学体育学部体育学科卒。多数の病院や自治体等で健康寿命延伸のための運動の必要性を啓発し、指導を行っている。簡単で痛みの起こりにくい体の使い方や動作改善を提案し、分かりやすい理論と実践を結び付けた講演や教室に定評がある。テレビ・雑誌等多方面で活躍している。

講演会前に『健康測定 体験会』を実施します



① 講義 :

加齢による体への影響
(「ロコモティブシンドローム」とは)

② 実技 :

- ・気軽に組みあわせる体操、
 - ・美しく体を痛めない座り方、
 - ・膝痛・腰痛を防ぐ正しい姿勢
- 等

※当日は動きやすい服と靴でお越しください。

6/12(水) 13:00～13:50

港北公会堂 2階

【測定項目】：開眼片足立ち、立ち上がり、握力 等

※事前予約が必要です。電話・FAXで
申し込みをお願いします(氏名・連絡先 等)。

【お申込み】 5月15日 (水) から 先着50名

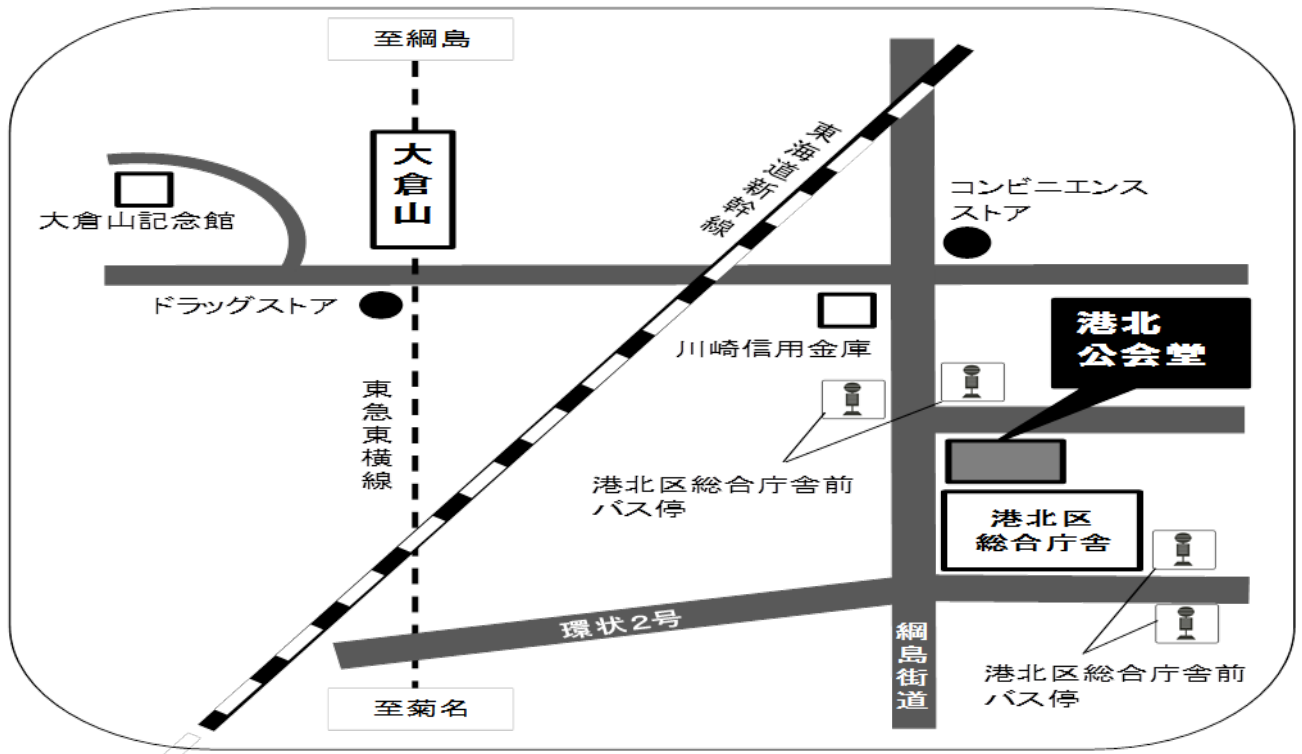
高齢・障害支援課 TEL 540-2328

FAX 540-2396

会場案内

東急東横線 大倉山駅より徒歩7分

※無料駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。



『ロコモ』という言葉をご存じですか？

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下している状態です。

いつまでも元気で楽しく生活するために、「ロコモ」予防のポイントについて、実践をふまえお伝えします！



【問合せ先】 港北区役所 高齢・障害支援課
TEL 540-2328 FAX 540-2396